

# GRIPA

## vodič za roditelje

### Gripa, šta je to?

Gripa (influenca) je upala nosa, grla i pluća, a prouzrokuje je virus gripe. Gripa se prenosi sa osobe na osobu. Većina ljudi gripu boluje oko sedam dana, ali se poslije bolje osjećaju. Međutim, neki ljudi, naročito mala djeca, trudnice, stariji ljudi i oni koji imaju hronična oboljenja, mogu se vrlo teško razboljeti, neki mogu i umrijeti.

### Šta su simptomi gripa?

Većinom oboljeli od gripa se osjećaju umorno, imaju povisenu temperaturu, obično visoku, glavobolju, suh kašalj, boli ih grlo, nos im curi ili je začepljen, bole ih mišići. Neki ljudi, naročito djeca, mogu imati problema sa stomakom i proljev. Kašalj može trajati jednu ili više sedmica.

### Kako se gripa širi?

Ljudi oboljeli od gripa obično kašju, kišu i curi im nos. Od toga se stvaraju kapljice u kojima je virus. Drugi ljudi se zaraze tako što udahnu te kapljice, kapljice im uđu u nos ili usta ili ih pukupe sa neke zaražene površine.

### Koliko traje period u kome bolesna osoba može prenijeti gripu na druge?

Zdrave osobe mogu gripu prenijeti na druge 1 dan prije nego što se razbole pa do 5 dana nakon što se oboljenje pojavilo. Ovaj period može duže trajati kod djece i ljudi čiji se organizam ne bori protiv bolesti, kao i onih koji imaju oslabljen imuni sistem.

### Kako svoje dijete mogu zaštитiti od gripa?

Vakcina protiv gripa je najbolji način zaštite. Centar za kontrolu bolesti preporučuje da sva djeca u starosnoj dobi od 6 mjeseci do 19 godina svake jeseni ili zime budu vakcinisana protiv gripa. Djeca koja vakcinu primaju prvi put, treba da prime dvije doze.

- Vakciju protiv gruipa mogu primiti djeca stara 6 mjeseci i više.
- Vakciju u obliku spreja u nos mogu primiti zdrava djeca stara 2 i više godina. Djeca ispod 5 godina starosti, koja su prethodne godine imala škripanje u prsima ili imaju hronična oboljenja, vakciju treba da prime u obliku injekcije.
- Svoje dijete možete zaštитiti tako što ćete se i vi vakcinisati protiv gripa. Takođe, osobe koje su u bliskom kontaktu sa djetetom trebalo bi savjetovati da se vakcinišu protiv gripa. Ovo je naročito važno ako je dijete mlađe od pet godina a ima hronično oboljenje kao što je astma (problemi sa disanjem) ili šećernu bolest (povišen šećer u krvi).

### Postoji li lijek kojim se gripa liječi?

Postoje antivirusni likenovi za djecu stariju od godinu dana koji djetetu mogu pomoći da se osjeća bolje i brže ozdravi. Ove lijekove mora propisati ljekar. Ljekar vam može objasniti da li ovakav lijek odgovara vašem djetetu.

# Šta vi možete uraditi?

## Kako još mogu svoje dijete zaštiti od gripe?

1. Vakcinšite sebe i dijete protiv gripe.
2. Svakodnevno poduzimajte mjere da spriječite širenje bacila. Uključujući slijedeće:
  - često perite ruke, pokrite nos i usta kada kašljete i kišete
  - recite svom djetetu da:
    - ne bude blizu bolesnih
    - često pere ruke
    - ne stavlja ruke na lice
    - kada kašљe ili kiše da pokrije usta i nos da bi zaštitilo druge, najbolje je koristiti maramice i odmah ih baciti

## Šta bi trebalo da upotrebjavam za čišćenje ruku?

Pranje ruku vodom i sapunom onoliko dugo koliko traje da se dva puta otpjeva rođendanska pjesma, zaštitiće vaše dijete od mnogih bacila. Kada nema vode i sapuna, mogu se koristiti vlažne maramice i gel sa alkoholom, gel treba istrlavati u ruke sve dok se ne osuši.

## Šta da radim ako se dijete razboli?

Posavjetujte se sa ljekarom i pobrinite se da se dijete odmara i piće mnogo tekućine. Ako je dijete starije od 2 godine, bez recepta možete kupiti lijek koji može pomoći da se dijete bolje osjeća. Budite oprezni sa ovim lijekovima, postupajte po uputstvima odštampanim na pakovanju. **Nikada nemojte dati aspirin ili lijek koji sadrži aspirin** djetetu ili tinejdžerima koji su možda oboljeli od gripe.

## Šta ako moje dijete izgleda vrlo bolesno?

Odmah zovite ljekara ili dijete odvedite ljekaru ako dijete:

- dugo ima visoku temperaturu
- teško ili ubrzano diše
- poplavi
- ne piće dovoljno tekućine
- izgleda izgubljeno, ne budi se, ne želi da bude u naramku, ima napade, nekontrolisano se trese
- bude mu bolje, pa gore
- ima druge zdravstvene probleme koji se pogoršavaju, kao na primjer srčane ili plućne bolesti, šećernu bolest

## Ako je bolesno, može li dijete ići u školu?

Ne. Dijete treba da ostane kod kuće i da se odmara, i da ne prenosi gripu na drugu djecu.

## Treba li moje dijete ići u školu ako su druga djeca bolesna?

Tokom zime u školama se često događa da se neka djeca razbole. Ako je mnogo djece bolesno, na vama je da odlučite da li ćete svoje dijete slati u školu. Možda bi trebalo da to provjerite sa ljekarom, naročito ako dijete ima neke druge zdravstvene probleme.

## Nakon gripe, kada može dijete ići u školu?

Neka dijete ne ide u školu sve dok 24 sata ne bude imalo normalnu temperaturu. Podsjetite dijete da kada kašљe i kiše pokriva usta i nos da od virusa zaštititi druge. Djetetu možete dati da u školu ponese maramice, vlažne maramice ili gel sa alkoholom.